

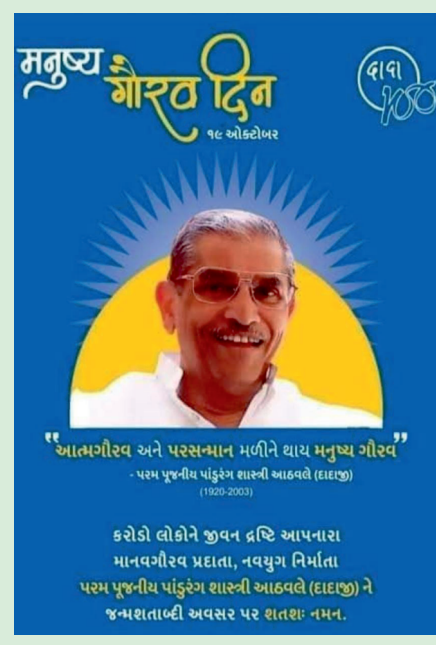


# સનાતન ધર્મ પત્રિકા

FOR MEMBERS INTERNAL CIRCULAR



સં-૨૦૭૮ ● આસો વદ-૮ ● તા.૧૮-૧૦-૨૦૨૨ ● બુધવાર ● SDP No.: 909 MOB.:+91 7801877774, +91 7718977774 ankasantandharpatrika@gmail.com



## મનુષ્ય ગૌરવ દિન

મનુષ્ય ગૌરવ દિન એટલે પ.પૂ. દાદાજીનાં નામે ઓળખાતા સ્વાધ્યાય પરિવારના પ્રણેતા પાંડુરંગ શાસ્ત્રી આઠવલેનો જન્મદિન. જે ૬૨ વર્ષે ૧૮મી ઓક્ટોબર ના દિવસે મનાવવામાં આવે છે. સ્વાધ્યાય પરિવાર આ દિવસને મનુષ્ય ગૌરવ દિન તરીકે ઉજવે છે. પૂજ્ય દાદાજીએ કહ્યું છે કે "માણસની કિંમત માત્ર તેની પાસે કેટલા પૈસા કે ભોક્ષિક સંપત્તિ છે તેના પરથી જ નથી થતી પણ એક મનુષ્ય તરીકે પણ તેની કિંમત છે."

આ માટેના કારણ તરીકે પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીએ ભગવાન શ્રી કૃષ્ણના ગીતામાં કહેલા વચનને ટાંક્યું છે. એમાં ભગવાને કહ્યું છે કે સર્વસ્વચાહ્યમ હૃદયસન્નિવિષ્ટો (અર્થ : હું પ્રાણીમાત્રના હૃદયમાં બિરાજમાન છું) તેથી માણસે ભગવાન મારી સાથે છે તે વાતનું ગૌરવ લેવું જોઈએ અને પોતાને મળેલ મનુષ્ય અવતારનું ગૌરવ લેવું જોઈએ.

આ વાત સમજાવતો દિવસ એટલે મનુષ્ય ગૌરવ દિન.સ્વાધ્યાય પરિવાર આ દિવસને વિશેષ રૂપે ઊજવે છે. આ દિવસોમાં ભક્તિતંત્રીનું આયોજન કરવામાં આવે છે જેને મનુષ્ય ગૌરવ દિન ની ભક્તિતંત્રી તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

## ડાંગર....



ધરતી પરના તમામ વનોની લીલીછમ વનરાઈ તથા ખેતરોમાં થતાં વિવિધ પાકોનું મબલખ ઉત્પાદન એ ધરતીના ધાવણ થકી જ સંભવ છે, એટલે જ તો ધરતીને એક માતાના રૂપમાં (ધરતી માતા) આલેખવામાં આવે છે, ગણવામાં આવે છે, અને ખાધ્ય/ ધન્ય પાકોનું ઉત્પાદન આપતી આ ધન્ય ધરા ધરતી સ્વર્ગના હિસ્સાનો એક નાનકડો ભાગ સમાન મારી સાથે છે તે વાતનું ગૌરવ લેવું જોઈએ અને પોતાને મળેલ મનુષ્ય અવતારનું ગૌરવ લેવું જોઈએ.

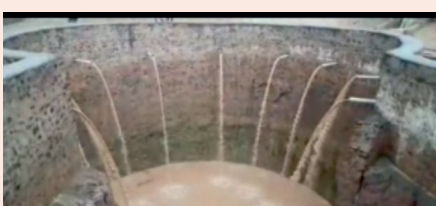
તો આવી ધરતી માતાનું આ ઋણ માતાને પાણીથી તૃપ્ત કરી ચૂકવીએ.વસુંધરાની જરૂરિયાત મુજબ :-

- નિષ્ક્રિય બોરવેલ રિચાર્જ કરીએ નવા "ઇન્જેક્શન" બોર , જે માત્ર વરસાદી પાણી ને નીચે ઉતારે, એમનો નિર્માણ કરીએ
- તળાવો ઉડા કરીએ
- રોકે-ડેમોની ક્ષતિ પૂર્તી કરીએ....દિવાળી પછી ના આ નૂતન સંવત માં "ધરતી-પુત્રો" આટલું તો કરીએજી....કૃષિ અને પર્ચાવરણ મિશન

જાણે કે ધરતી માતા નો આભાર માનતો હોય એમ હવા જોડે હવાતો કરતો ડાંગરના પાકનો એક છોડ, કે જે હવે પરિપક્વ થવાની ડેલિએ આવીને ઉભો છે...

જેમ એક બાળક પોતાની માતાના ધાવણ થકી વૃદ્ધિ અને વિકાસ પામે છે એમ, આ

## વરસાદી પાણી સંગ્રહ વહી જતાં વરસાદી પાણી સંગ્રહનું ઉત્તમ અને આયોજનપૂર્વકનું ઉદાહરણ.



અને ઉડાઈ 60 ફુટ.

→ ત્રણ અલગ અલગ દિશામાંથી સંપૂર્ણ જમીનનું પાણી એક જગ્યાએ એકત્ર કરીને કુવામાં ઉતારવામાં આવે છે.

→ પાણી સાથે રેતી, માટી કે બહારનો અન્ય કચરો કુવામાં ન જાય એનાં માટે કાંકરી, કપચીનું સફળ નિવેડેલી એવી દેશી પધ્ધતીનું કુવાની આજુબાજુ બનાવાયેલ ફિલ્ટર.પરિણામ

→ આ વર્ષે સંકુલમાં આવેલ બોરનાં પાણીનાં ટી.ડી.એસ. માં ઘણો બધો સુધાર આવ્યો.

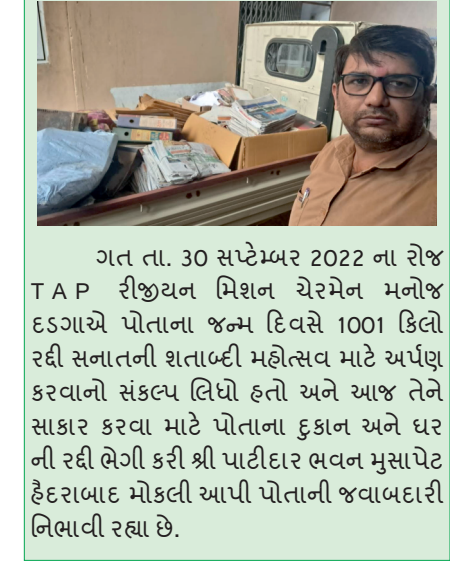
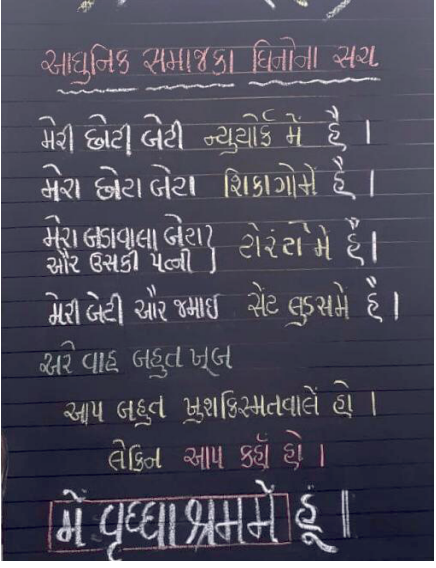
→ બોરનું ખાડું પાણી રસોઈ અને પીવા યોગ્ય બન્યું. ફોટા અને વીડિયો જોતાં કહી શકાય કે દરેક સંસ્થાના સંચાલકો પાણી સંગ્રહ વિષે આવું વિચારે તો કચ્છ સહિતના દરેક સુધ્ધ પ્રદેશોમાં અતિ મોટાં પરિણામ સાથે કરોડો લીટર પાણી બચાવીને ધરતી માતાને સજીવન કરવાનું પુણ્ય મળી શકે છે.

વરસાદી પાણી સંગ્રહ વહી જતાં વરસાદી પાણી સંગ્રહનું ઉત્તમ અને આયોજનપૂર્વકનું ઉદાહરણ.

શ્રી કચ્છી લેવા પટેલ સમાજ દ્વારા ભુજમાં નિર્માણ થઈ રહેલ કન્યા રતનધામના વિશાળ સંકુલમાં ગત અને ચાલુ વર્ષથી વહી જતાં પાણીને જે પ્રકારે બુગર્ભમાં ઉતારવાનું કાર્ય થઈ રહ્યું છે તેની માહિતી. સામાન્ય માહિતી

→ જમીનનો વિસ્તાર લગભગ 47 એકર.

→ પાકાં બાંધકામ સાથે ભુગર્ભ કુવાનો વ્યાસ



## રહી થી સમૃદ્ધિ અભિયાન મુસાપેટ હૈદરાબાદ માં

ગત તા. 30 સપ્ટેમ્બર 2022 ના રોજ TAP રીજીયન મિશન ચેરમેન મનોજ દેડગાંવે પોતાના જન્મ દિવસે 1001 કિલો રહી સનાતની શતાબ્દી મહોત્સવ માટે અર્પણ કરવાનો સંકલ્પ લિધો હતો અને આજ તેને સાકાર કરવા માટે પોતાના દુકાન અને ઘર ની રહી ભેગી કરી શ્રી પાટીદાર ભવન મુસાપેટ હૈદરાબાદ મોકલી આપી પોતાની જવાબદારી નિભાવી રહ્યા છે.

ગત તા. 30 સપ્ટેમ્બર 2022 ના રોજ TAP રીજીયન મિશન ચેરમેન મનોજ દેડગાંવે પોતાના જન્મ દિવસે 1001 કિલો રહી સનાતની શતાબ્દી મહોત્સવ માટે અર્પણ કરવાનો સંકલ્પ લિધો હતો અને આજ તેને સાકાર કરવા માટે પોતાના દુકાન અને ઘર ની રહી ભેગી કરી શ્રી પાટીદાર ભવન મુસાપેટ હૈદરાબાદ મોકલી આપી પોતાની જવાબદારી નિભાવી રહ્યા છે.

## કચ્છ ના પાટીદારની છત્તીસગઢ રાજ્યમાં બે જીલ્લામાં જીલ્લા અધ્યક્ષ તરીકે ભાજપા દ્વારા નિયુક્તિ



જયંતિભાઈ મગનભાઈ દિવાણી (નાયાણી)કચ્છ માં કોટડા (જ.) હાલે રાયપુર, છત્તીસગઢભારતીય જનતા પાર્ટી રાયપુર જીલ્લા અધ્યક્ષ તરીકે નિયુક્તી

રમેશભાઈ દિવાણી, છત્તીસગઢ રાજ્યમાં ભારતીય જનતા પાર્ટીમાં

રાજનાંદગાંવ જીલ્લા અધ્યક્ષ તરીકે નિયુક્તી

જેઓ ભાજપ માં પોતાની સેવા આપી રહ્યા છે, તેઓ શ્રી ગુજરાતી શિક્ષણ સંઘ ના પૂર્વ મહામંત્રી અને વર્તમાન ઉપાધ્યક્ષ પદે સેવા આપી રહ્યા છે,

હમारे कच्छ कड़वा पाटीदार के गौरव जन जन के लोकप्रिय युवा नेता हमारे मार्गदर्शक सन्माननीय रमेश पटेल एवम जयंती भाई पटेल को भारतीय जनता पार्टी के क्रमशः राजनांदगांव एवम रायपुर शहर जिला अध्यक्ष बनने पर खूब गौरव का बात है और समय भारत का कच्छ कड़वा पाटीदार समाज गौरव ले सकेगा की कच्छ के हमारे दोनो युवा छत्तीसगढ़ में भारतीय जनता पार्टी में नेतृत्व कर रहे हैं इससे हमारे समय भारत के युवाओं को बड़ी प्रेरणा मिलेगी यही बात के साथ रमेश भाई एवम जयंती भाई पटेल को खूब-खूब बधाई और शुभकामनाएं!!

બન્ને ભાઈઓ ને ખુબ ખુબ અભિનંદન સાથે હાર્દિક શુભેચ્છાઓ

શ્રી કચ્છ કડવા પાટીદાર સમાજ માટે ગૌરવ ની બાબત છે કે છત્તીસગઢ રાજ્ય માં ભારતીય જનતા પાર્ટી દ્વારા જયંતીભાઈ દીવાણી ને રાયપુર જીલ્લા ભાજપ નાં અધ્યક્ષ અનેરમેશભાઈ દીવાણી ને રાજનાંદગાંવ જીલ્લા અધ્યક્ષ તરીકે નિયુક્ત કરવા માં આવ્યા.બન્ને ભાઈઓ રાજનીતિ ક્ષેત્રે ખુબજ સક્રિય છે અને આપણી સમગ્ર સમાજ આજે ગૌરવ લઈ રહ્યું છે કે કચ્છ ના આપણા યુવાન છત્તીસગઢ રાજ્ય માં ભાજપ માં નેતૃત્વ કરી રહ્યા છે.

રમેશભાઈ દિવાણી જેમની ઉંમર ૫૬ વર્ષ કચ્છ માં મોટી વિરણી ગામ ના તેઓ હાલ રાજનાંદગાંવ શહેર માં ભાજપ માં પોતાની સેવાઓ આપી રહ્યા છે, તેઓ સતત ૨૫ વર્ષ થી ભાજપ ના સક્રિય કાર્યકર્તા છે, તે ૦૧ વખત પાર્ષદ , ૦૩ વખત શહેર અધ્યક્ષ ભાજપ અને ૦૧ વખત રાજગામી સંપદા ન્યાસ ના અધ્યક્ષ તરીકે પોતાની સેવા આપી ચુક્યા છે,

આપણા બીજા યુવા રાજકીય જયંતિભાઈ મગનભાઈ દિવાણી (નાયાણી) ઉંમર ૪૮ કચ્છ માં કોટડા(જ.) હાલે રાયપુર શહેર માં વસવાટ

## વજન ઘટાડવા માટે ભોજન કર્યા બાદ આ બે કામ જરૂર કરો

આજકાલ મેદસ્વિતા અને બીમારીઓ વધવાનું મોટું કારણ અપણી બાઈસ્ક્રેટીવ છે. અનહંભી ખાવાથી મેદસ્વિતા ઝડપથી વધે છે. કલાકો સુધી એક જગ્યાએ બેસી રહેવાથી પણ વજન વધવા લાગે છે. જો તમે ઈચ્છો છો કે મેદસ્વિતા ઘટે અથવા વધે નહીં તો જમ્યા બાદ અમુક બાબતોનું ધ્યાન રાખો. તેનાથી વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ મળશે. જે લોકો ફિટનેસનો ખ્યાલ રાખે છે તેઓ આ વાતનું પણ ધ્યાન રાખે છે. ભોજન પચાવવા માટે અને સ્વસ્થ રહેવા માટે પણ આ આદત બનાવી લો. તમે એક નિયમ બનાવી લો. ભોજન કર્યા બાદ ૧૫-૨૦ મિનિટ હળવું વોક કરો. તેનાથી શરીર પર ફેટ જમા થશે નહીં. ખાવાનું ખાઈને બેસી રહેવાથી ભોજન મોડું પચે છે, જેનાથી શરીરની સ્થૂળતા વધે છે.

બીજો નિયમ બનાવી લો કે જ્યારે પણ કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન કર્યા બાદ તરત પાણી પીવું જોઈએ નહીં. ભોજન કર્યાના ઓછામાં ઓછા અડધો કલાક પછી પાણી પીવું હેલ્થ માટે ભયદાકારક ગણાય છે.

કંઈ ખવ ત્યારબાદ ગરમ પાણી અવરથ પીવો. તેનાથી પાચન સારું રહેશે અને મેદસ્વિતા પણ ઘટશે. ગરમ પાણી પીવાથી ભોજન જલદી ડાઈજેસ્ટ થાય છે, જેનાથી વજન પણ ઘટે છે. ઓઈલી અથવા ગળ્યું ખાધા બાદ ખાસ કરીને ગરમ પાણી જરૂર પીવો. એ વાતનો પણ ખ્યાલ રાખો કે ભોજન